

Associazione “Cibo è Salute”

www.kousmine.eu

Ricette di cereali e di legumi

TUTTE LE RICETTE, SALVO ALTRA INDICAZIONE,
SONO STATE ELABORATE DA SERGIO CHIESA ©.

Se non diversamente indicato, le ricette sono per due persone.

Questa ricetta, preceduta da insalata cruda abbondante, costituisce un piatto completo. Tenete conto che per avere un piatto equilibrato deve essere utilizzato tutto il sugo per le due porzioni.



Cicerchie in umido

1/2 cipolla
150 gr. cicerchie
2 C di salsa di pomodoro
salvia
aglio
rosmarino
peperoncino
olio EV d'oliva
2 fette larghe di pane

Cuocere le cicerchie ammollate per una notte in abbastanza acqua nella pentola a pressione per circa 25 min., con un po' di sale.

Fare un brasato in poca acqua di cipolla, rosmarino, salvia e aggiungere un po' di salsa di pomodoro, aglio, peperoncino, sale e fare cuocere lentamente.

Deve rimanere un po' acquosa, aggiungere le cicerchie e continuare la cottura per circa 15/30 min. o finché sono tenere.

Fare abbrustolire il pane in forno, metterlo nel piatto e versare sopra la zuppa, aggiungere olio.

Tenete conto che i lupini - come la soia - non diventano mai teneri, ma risultano sempre croccanti.

I lupini sono probabilmente il miglior legume dal punto di vista del profilo proteico. In questo piatto sono arricchiti dalle proprietà antiossidanti di pomodoro e peperoni. Questa ricetta, preceduta dalla solita insalata cruda abbondante, costituisce un piatto completo



Tritello di lupini e melanzana



Una confezione di lupini dolci da 500 gr (330 gr sgocciolati)
400 gr di pomodori maturi
1 melanzana media (300 gr)
2 spicchi d'aglio
1 foglia di salvia
1 rametto piccolo di rosmarino
20 gr di funghi porcini
Olio ev d'oliva
(peperoncino)

Mettete a bagno i funghi in poca acqua tiepida. Dopo un'ora levateli, tenendo il liquido che vi potrà servire, filtrato, per diluire eventualmente il sugo. Frullate grossolanamente i lupini in un mixer con la salvia. Pelate i pomodori dopo averli immersi un minuto in acqua bollente. Tritateli grossolanamente e metteteli in un tegame con l'aglio tritato, i funghi tagliati a pezzetti, il rosmarino e i lupini. Portare a bollire, poi abbassare il fuoco. Proseguite la cottura a fuoco lento per mezz'ora. Eventualmente alzate la fiamma se il sugo risultasse troppo liquido (deve essere quasi asciutto). Levate il rosmarino e regolate di sale.

Servite come ricco e abbondante condimento di **riso** integrale 100 gr per due) o di **pa-sta** (140 gr). Aggiungete alla fine l'olio.

I primi di cereali

Nelle nostre famiglie i primi piatti usano, con una monotonia incredibile, sempre gli stessi cereali: prevalentemente frumento (con la variante recente del farro e del grano Kamut) e riso, con piccole eccezioni di mais sotto forma di polenta. Occorre variare di più, onde evitare intolleranze e arricchire di gusto la cucina. Scopriamo - se non l'abbiamo già fatto - il gusto ricco e la digeribilità del grano saraceno, la delicatezza del miglio, il sapore caratteristico della quinoa, la ricchezza alimentare della segale e dell'avena, il sapore forte dell'amaranto... Introduciamoli regolarmente nella nostra dieta settimanale.

*Raccomando che i cereali siano **integrali**. Potremo qualche volta fare delle eccezioni (al ristorante, dove è quasi impossibile trovare l'integrale, o in pizzeria per una pizza senza mozzarella), ma la normalità a casa è l'integrale bio.*

Ricette base



Miglio (ricetta base)

miglio
acqua = tre parti rispetto al volume di miglio

sale

Fate tostare il miglio in una pentola asciutta finché comincia a cambiare colore (occorrono almeno cinque minuti). Aggiungete l'acqua fredda; la quantità deve essere di poco meno di 3 parti d'acqua per una parte di miglio (in volume).

Portate a bollire e lasciate cuocere poi a fuoco basso per circa 17 minuti. Lasciate riposare a pentola coperta 5 minuti. I tempi possono variare a seconda della varietà di miglio.

È la base per innumerevoli piatti: può essere condito con qualsiasi salsa indicata in queste ricette o con gomasio o può accompagnare stufati di legumi o di carne. Il miglio migliora moltissimo quando è grigliato - dopo la cottura - al forno: può esserlo sotto forma di crocchette o direttamente uno strato non troppo spesso in un teglia, finché è dorato.



Grano saraceno (ricetta base)

grano saraceno
acqua = due parti rispetto al volume di grano saraceno

sale

Fate tostare il grano saraceno in una pentola asciutta finché comincia a cambiare colore (occorrono almeno cinque minuti). Aggiungete l'acqua fredda; la quantità deve essere di circa 2 parti d'acqua per una parte di grano saraceno (in volume).

Portate a bollore e lasciate cuocere poi a fuoco basso per circa 15 minuti. Lasciate riposare a pentola coperta 5 minuti. I tempi possono variare a seconda della varietà di grano saraceno.

Si possono aggiungere già durante la cottura verdure varie o legumi già cotti (tipo fagioli, piselli, ceci, ecc.).



Riso integrale (ricetta base)

riso integrale
acqua = due parti rispetto al volume di riso

sale

Aggiungete l'acqua fredda al riso; la quantità deve essere di circa 2 parti d'acqua per una parte di riso (in volume).

Portate a bollore e lasciate cuocere poi a fuoco basso per circa 45 minuti o in pentola a pressione per 25 minuti (in questo caso l'acqua dovrà essere solo 1 volta e mezzo il volume di riso). I tempi possono variare a seconda della varietà di grano saraceno.

Si possono aggiungere già durante la cottura verdure varie o legumi già cotti (tipo fagioli, piselli, ceci, ecc.).



Orzo mondo (ricetta base)

orzo **mondo** (non perlato) ammollato per almeno una notte, meglio 24 ore

acqua
sale

Aggiungete l'acqua fredda all'orzo; la quantità deve essere di circa 1 parte e mezzo d'acqua per una parte di orzo (in volume).

Portate a bollore e lasciate cuocere poi a fuoco basso per circa 50 minuti o in pentola a pressione per 25 minuti (in questo caso l'acqua dovrà solo superare di poco l'orzo ammollato). I tempi possono variare a seconda della varietà di orzo.

Si possono aggiungere già durante la cottura verdure varie o legumi già cotti (tipo fagioli, piselli, ceci, ecc.), come si fa per il risotto: così cucinato viene solitamente chiamato "orzotto". Può essere anche la base per una splendida insalata di orzo.



Segale (ricetta base)

segale ammollata per almeno una notte
acqua

sale

Aggiungete l'acqua fredda alla segale; la quantità deve essere di circa 1 parte e mezzo d'acqua per una parte di segale (in volume).

Insalata di lupini e olive

Una confezione di lupini dissalati da 500 gr (330 gr sgocciolati)

1 spicchio d'aglio
70 gr di olive nere o verdi snocciolate
mezzo vasetto di capperi sotto aceto
origano
4 pomodori secchi
olio EV d'oliva (peperoncino)



Mettete a bagno per qualche ora i lupini (meglio tutta la notte), in modo da dissalarli un po'.

Sfregate accuratamente l'aglio sulla superficie dell'insalatiera, fino quasi a consumarlo. Aggiungete i pomodori che avrete tagliato a striscioline, le olive in parte intere e in parte tagliate ad anelli, e gli altri ingredienti. Mescolate con insistenza e lasciate riposare un po' prima di servire.

È un ottimo secondo di proteine, fresco e gustoso. Si abbina bene ad un primo di patate.

Lupini in salsa rossa

Una confezione di lupini dolci da 500 gr (330 gr sgocciolati)

400 gr di pomodori maturi
150 gr di peperoni rossi dolci a sigaro
2 spicchi d'aglio
1 rametto di basilico
1 acciuga salata diliscata
Olio ev d'oliva

Pelare i pomodori dopo averla lasciati un minuto in acqua bollente. Tritarli grossolanamente e metterli in un tegame con l'aglio tritato. Portare a bollore, poi abbassare il fuoco. Pulire i peperoni dai semi e tritarli ad anellini. Uniteli al pomodoro e ai lupini (che avrete scolato e sciacquato) nel tegame. Proseguite la cottura a fuoco lento. Sfilettate l'acciuga, sciacquatela rapidamente sotto l'acqua e fatela sciogliere nel sugo, schiacciandola con una forchetta.

Dopo venti minuti aggiungete il basilico e cuocete ancora per dieci minuti. Eventualmente alzate la fiamma se il sugo risultasse troppo liquido. Regolate di sale.

Servite su crostoni di pane o come condimento di riso integrale. Aggiungete alla fine l'olio.

2 pomodori maturi
1 cipolla
2 patate
olio
sedano
prezzemolo
basilico
sale (e peperoncino)
brodo vegetale q.b.

Fate brasare la cipolla tritata finemente in un C. d'acqua, unite le bistecche di soia preparato come da ricetta base, aggiustate di sale; fate rosolare, poi irrorate con un poco di brodo. Aggiungete le patate a pezzetti e i pomodori privati dei semi e della buccia e tritati grossolanamente, i peperoni a strisce a cui aggiungerete alla fine gli aromi. Cuocete per circa un quarto d'ora. Travasate il tutto in una pirofila e infornate a 250° finché tutto sia dorato.

Spezzatino di soia ai capperi

125 gr. di spezzatino di soia
1/2 cipolla bionda
1 spicchio d'aglio
1/2 gamba di sedano
1 c. di prezzemolo tritato
1 C. di capperi salati
1 acciuga diliscata e dissalata
1 C. di salsa di pomodoro
1/2 C. di Maizena
1 foglia di salvia
sale

Preparate lo spezzatino come da ricetta base.

A parte brasate la cipolla e l'aglio; appena colorati, aggiungete l'acciuga che farete sciogliere nel tritocon un cucchiaino d'acqua, poi il sedano, lo spezzatino con il brodo, la salsa di pomodoro e i capperi (che avrete dissalato). Lasciate cuocere per circa 1/2 ora, poi togliete la foglia di salvia, aggiungete il prezzemolo e la maizena (stemperata in pochissima acqua) e cuocete ancora per 5 min.

Spezzatino di soia all'ebraica

200 gr. di spezzatino di soia
400 gr. di zucca gialla
1 cipolla
1 carota
1/2 bichiere di vino bianco secco
olio
sale

Reidratarlo lo spezzatino come da ricetta base

Affettare la cipolla, la carota e la zucca e fate brasare in pentola antiaderente. Aggiungete lo spezzatino. Salate e irrorate con il vino bianco. Lasciate cuocere a fuoco basso e pentola coperta per 20 min.

Portate a bollore e lasciate cuocere poi a fuoco basso per circa 40 minuti o in pentola a pressione per 15 minuti (in questo caso l'acqua dovrà solo superare di poco la segale ammollata). I tempi possono variare a seconda della varietà di segale.

Si possono aggiungere già durante la cottura verdure varie o legumi già cotti (tipo fagioli, piselli, ceci, ecc.).



Piadina Kousmine (ricetta base)

250 gr di farina semintegrale o integrale di frumento
2 cucchiaini di olio EV d'oliva
1 punta di c di bicarbonato di sodio
1/2 c di sale marino fine
1/2 bicchiere d'acqua (circa 100 cl) o di latte di soia o di vino bianco

Impastare assieme tutti gli ingredienti, aggiungendo un po' d'acqua fino a formare un impasto piuttosto consistente, che non appiccica. Dividere in 4 palle di pasta e lasciare riposare mezz'ora circa, ricoperte da un telo. Distenderle poi col matterello, cosparso di farina, sulla spianatoia formando 4 tondi di pasta più o meno sottile. Mettere a cuocere la pasta sul *testo* di terracotta o di ghisa, a fuoco vivace. Bucate le eventuali bolle con una forchetta e schiacciatele. Girate e cuocete anche dall'altro lato: pochi minuti. Se non avete il *testo* di ghisa o terracotta, può andare bene anche una padella spessa antiaderente.

La piadina può essere molto sottile (tradizione riminese) o abbastanza spessa. In questo caso, se la pasta è stata lavorata bene, sarà facile dividerla lungo lo spessore e farcirlo con ciò che preferite. Con quelle più sottili, disponete la farcia sulla piadine e piegate in due.

I quantitativi indicati sono per 4 piadine medie, adatte al pasto di due persone.



Crespelle di riso

1 confezione di crespelle orientali (vietnam, cina, ecc.) di riso.
Preferite quelle larghe più di 20 cm. In Italia si trovano nei reparti etnici dei supermarket (ma purtroppo spesso sono quelle di marca Suzi Wan, troppo piccole) o, meglio, nei negozi per extracomunitari orientali. In Svizzera in tutti i supermarket Migro o Coop. Normalmente una confezione ha una ventina di crespelle. Sulla confezione spesso il nome è in francese: *Galettes de riz*.
Sono fatte di sola farina di riso ed acqua. Si presentano come dei fogli circolari (evitate quelle quadrate) sottilissimi, semitrasparenti e un po' rigidi. Straordinarie per fare involtini di ogni tipo. In Svizzera e nei negozi etnici costano poco, mediamente un paio di euro per confezione da 20. Non è possibile farle in casa da soli.

1. Preparate un recipiente più largo delle crespelle, con acqua tiepida leggermente zuccherata.
2. Immergete le crespelle una per una nell'acqua, lasciandole per un paio di minuti. Estratele e disponetele su un panno da cucina in cotone e lasciate riposare per un altro paio di minuti, finché si ammorbidiscano. Per lavorare rapidamente conviene avere spa-

zio sul panno per due crespelle: quando levate una crespella (A) dall'acqua la disponete sul panno, immergete la successiva (B), cominciate a mettere il ripieno sulla crespella A, estraete la B e la deponete sul panno, immergete una nuova crespella, avvolgete la A come indicato sotto e la riponete sulla teglia, mettete il ripieno sulla B, estraete la C e la mettete al posto lasciato dalla A e così via. In questo modo il procedimento sarà velocissimo.

3. Le crespelle si avvolgono così: mettete il ripieno in una specie di rotolino omogeneo sulla metà inferiore della crespella, arrotolate premendo bene per non lasciare aria fino a metà; ripiegate i due lembi laterali e completate l'avvolgimento. Si avrà una chiusura migliore se si passerà sul lembo finale con un pennellino o anche solo con un dito una miscela di acqua e maizena (o anche farina di frumento se non c'è il problema dell'intolleranza al glutine).

Il procedimento così descritto sembra complicato. In realtà è facilissimo, appena si prende un po' la mano. E' comunque il modo più semplice ed elegante per fare involtini. In genere prima di servirle vengono tagliate in pezzi più piccoli.

Orzo

Orzo con pesto di rucola (per 3 persone)

di Ivo Bergamini

250 gr orzo mondo
300 gr rucola
1 spicchio di aglio
una manciata di pinoli o di noci
100 gr di tofu o feta (facoltativi)
4 C Olio EV di oliva
200 gr Pomodorini (facoltativi)
sale

Preparare l'orzo come da ricetta base.

Lavate la rucola e tritatela a mano. Sbucciate e tritate l'aglio. Pestate i pinoli (o le noci) Tagliate a cubetti il tofu o la feta. Unite tutto nel mixer aggiungendo sale a vostro gusto e frullate, aggiungendo l'olio a filo, fino a quando otterrete una crema liscia. Meno olio aggiungete, più risulterà densa la salsa. Condite l'orzo con il pesto così ottenuto, e, volendo, aggiungete i pomodorini tagliati a metà. Mescolate il tutto e servite. È buono sia caldo che freddo.

Il tofu o il formaggio di capra rendono il pesto di rucola meno "amaro", ma a me piace molto anche senza, e si conserva più a lungo (commento dell'autore).

Se servito su grandi fette di pane o con riso integrale può essere un piatto completo, se preceduto da una grande insalata.

Insalata di tofu e pomodori

300 gr di tofu a cubetti
olio
1 C di tamari
origano
basilico fresco
4 pomodori

Mescolate gli ingredienti, tranne il pomodoro, e lasciate riposare per 1 ora al fresco. Aggiungete i pomodori tagliati a fette, mescolate e servite.

Gratin di tofu

200 gr. di tofu
350 gr. di verdure (porri, carote, spinaci, fiori di zucca... o altra verdura)
1 C. di pane grattugiato
1 cipolla
2 bianchi d'uova
erbe aromatiche (timo, santoreggia, poco rosmarino, salvia)
3 C. di olio
sale

Mescolate il tofu sminuzzato con le cipolle, stufate in poca acqua per un quarto d'ora e raffreddate. Incorporate le chiare d'uovo, le erbe aromatiche, il sale e le verdure lessate tagliate finemente. Cospargete di pane grattugiato una teglia antiaderente, versatevi il composto e cuocete in forno a 170° per 20 min.



Bistecche o spezzatino di soia (per 2 persone)

125 gr. di bistecche di soia o spezzatino di soia
acqua

Mettete le bistecche o lo spezzatino di soia in abbondante acqua. Portate a bollire. Dopo cinque minuti scolatele, sciacquatele con acqua calda e rimettetetele a bollire con abbondante acqua per un quarto d'ora. Lasciate riposare per almeno due ore. Scolatele dell'acqua, pressatele con le mani per eliminare il più possibile l'acqua e usatele per ricette con sughi saporiti. Si possono conservare in frigorifero per un paio di giorni.

Bistecche di soia ai peperoni

125 gr. di bistecche di soia o spezzatino di soia
1 peperone rosso
2 peperoni gialli

1 cucchiaino di shoyu

Fate bollire le lenticchie per 10', scolatele e sciacquatele con acqua calda. Nel frattempo avrete fatto appassire la cipolla e l'aglio. Aggiungete il sedano tritato finemente, le lenticchie e tanta acqua calda quanto basta a coprirle bene. Trascorsi 40/50' unitevi il cucchiaino di salsa di soia, fate cuocere qualche minuto e passatele. Unitevi ora le noci tritate, il bianco dell'uovo, il pane grattugiato ed aggiustate di sale. Mescolate con cura. Prendete uno stampo da plum-cake, foderatelo con carta da forno, adagiatevi il composto, chiudete sopra come per un cartoccio e passate in forno caldo per un'ora ca.

Insalata di champignons e tofu

150 gr. di champignons bianchi o bruni puliti e lavati
125 gr. di tofu
1 spicchio d'aglio
1 C. di prezzemolo tritato
il succo di mezzo limone
1 cespo di lattuga piccolo
1 C. di olio EV di oliva
sale

Tagliate a lamelle sottili i funghi ed il tofu a dadini; condite con il prezzemolo, l'aglio tritato finemente, l'olio, il sale ed il succo di limone. Disponete in una terrina le foglie di lattuga, lavate ed asciugate in modo da ricoprirne il fondo e i bordi. Versate al centro l'insalata e servite.

Ottimo accompagnamento di un piatto di cereali, in modo da creare un pasto completo.

Tofu alla provenzale

Ingredienti
200 gr. di tofu
1 cipolla bionda
200 gr. di pomodori
1 peperone verde non troppo grosso
1 zuccina
olio d'oliva
timo
maggiorana
basilico
prezzemolo
1 c di zucchero integrale
salsa di soia

In una casseruola con due cucchiaini d'acqua cuocete a fuoco lento le verdure tagliate a pezzi e il tofu a striscioline abbastanza consistenti. Aggiungete dopo 15 minuti il basilico, il timo, il prezzemolo, la salsa di soia e lo zucchero, facendo attenzione che non asciughi troppo (eventualmente aggiungete un po' d'acqua). Lasciate cuocere ancora 5 minuti., servite caldo.

Miglio

Minestra di miglio alle verdure (per 4 persone)

120 gr. miglio
1 carota spazzolata
1 zuccina
1 cipolla
2 gambe di sedano
1 patata media pelata e tagliuzzata
75 gr. zucca pulita
1 C di tamari
1 C raso di rosmarino tritato
Olio EV d'oliva

In una pentola fate brasare la cipolla tritata. Aggiungete le carote, il sedano, la zuccina, la patata e la zucca, il tutto tagliato a piccoli cubetti. Fate cuocere a fuoco lento per 10 min. Aggiungete il miglio e continuate a cuocere per altri 20 min. A fine cottura insaporire con il tamari ed eventualmente regolare di sale. A piacere aromatizzare con un C. di rosmarino tritato. Aggiungere sul piatto un filo di olio EV di oliva

Zuppa di miglio (per 4 persone)

180 gr. di miglio
1 cipolla
1 carota
1 gamba di sedano
1 C. tamari
1 C. prezzemolo
1 pizzico di semi d'anice
1 pizzico di semi di finocchio
2 C. di olio extravergine d'oliva
sale q.b.

Tritate le verdure e fatele brasare dolcemente a pentola coperta per 5 minuti e poi a pentola scoperta, finché saranno completamente asciutte e cominceranno ad "attaccare" un po' sul fondo. Unite il miglio e lasciate tostare a fiamma più viva per almeno 5 minuti, quindi aggiungete acqua q.b. Unite il prezzemolo, l'anice e i semi di finocchio, salate poco e fate cuocere per 20 minuti. Prima di servire insaporite con tamari.

Miglio del Monte Rosso

175 gr di miglio
8 olive nere

1 spicchio d'aglio
5 aghi (foglioline) di rosmarino
1 c raso di capperi sotto sale
2 C colmi di prezzemolo fresco tritato
Olio ev d'oliva

Tostate il miglio in una pentola asciutta per 5 min. circa, a fiamma media, rimestando continuamente. Aggiungete l'acqua (tre parti rispetto al miglio), fate riprendere il bollore e abbassate la fiamma. Tritate i capperi e l'aglio e aggiungeteli al miglio, con il loro sale, insieme alle olive.

Intanto tritate il prezzemolo, che avrete mondato, lavato e scolato, assieme al rosmarino (conservatene qualche ciuffo per la decorazione).

Al termine della cottura del miglio (16 min. circa) lasciate riposare qualche minuto, aggiungete il trito e l'olio, mescolate. Servite con ciuffi di prezzemolo come decorazione.

L'abbondanza del prezzemolo ne fa un piatto salutare e molto ricco di vitamine e sali minerali: è molto gustoso.

Il nome della ricetta non si riferisce alla nota località delle Cinque Terre, ma alla collina di Verbania, dove è nata la ricetta, con prodotti locali.

Miglio con le noci

175 gr di miglio
8 noci
1 spicchio d'aglio
2 C di olio di noci
sale q.b.

Fate cuocere il miglio come da ricetta base, ma nella tostatura unitevi l'aglio tritato finemente. Intanto estraete il geriglio delle noci, tritatelo grossolanamente. Quando il miglio è cotto aggiustate di sale, lasciatelo riposare qualche minuto, poi aggiungete le noci e l'olio.

Miglio con salsa gustosa

175 gr di miglio
300 g. di pomodori (o 250 gr di pelati)
1 spicchio d'aglio
1 filetto di acciuga
1 C. scarso di capperi salati
1 C. di prezzemolo tritato finemente
4 C. di olio EV di oliva
sale

Fate cuocere il miglio come da ricetta base. Intanto tritate finemente l'aglio, fatelo brasa-
re in pochissima acqua: appena comincia a prendere colore, aggiungete i filetti di acciuga
con 1 C d'acqua e scioglieteli a fuoco basso, stemperandoli con una forchetta. Aggiungete

olio
4 pomodori a perina
peperoncino
sale

Lasciate germinare le lenticchie in un germogliatore . Appena avranno messo la radichetta, ma non ancora i cotiledoni (le prime foglioline = ci vorranno tre giorni), sciaquatele abbondante-
mente e cuocetele 5 min. al vapore. Conditele con la salsa ottenuta frullando a crudo i pomodoro
con l'aglio, l'olio e il peperoncino. Regolate di sale

Zuppa di lenticchie ai funghi chiodini

150 gr. di lenticchie ammollate per dodici ore
150 gr. di funghi chiodini già sbollentati
100 gr. di passata di pomodoro fresca
1/2 cipolla
1 spicchio d'aglio
1/2 carota
1/2 costola di sedano
1 foglia d'alloro
1 c. di rosmarino e salvia tritati finemente
qualche foglia di basilico
1 C. da minestra di olio EV d'oliva
1/2 bicchiere di vino rosso 'saporoso'
sale

Cuocete le lenticchie che avrete ammollato per una notte in abbondante acqua per 10 minuti.

Colatele e sciaquatele con acqua bollente.

Intanto brasate la cipolla e l'aglio in un po' d'acqua ; aggiungete gli aromi ; mettete dopo qualche
min. la carota ed il sedano tritati e il sale; dopo circa 10 min. aggiungete il vino e fate evaporare
quasi del tutto.

Aggiungete al soffritto la passata di pomodoro, i funghi tritati grossolanamente (tranne 6 piccoli
e ben fatti che lascerete interi) e le lenticchie.

Coprite d'acqua (tre cm. sopra il livello degli ingredienti).

Salate. Fate riprendere il bollore ; abbassate la fiamma; deve sobollire dolcemente.

Spegnete quando le lenticchie sono tenere, ma non sfatte.

È ancora più buona mangiata il giorno dopo.



Arrosto di lenticchie (per 3-4 persone)

di Margherita Albonico

250 gr. di lenticchie piccole ammollate dalla sera precedente
150 gr. di noci
2 bianchi d'uovo
1 cipolla
1 gambo di sedano
1 spicchio d'aglio
80 gr. di pane grattugiato
sale

Un piatto gustoso che può costituire una cena completa, se servito dopo un'insalata verde. Curate che i ceci siano ben cotti.

Umido di ceci con funghi

200 gr. ceci secchi
1/2 cipolla
1 carota piccola
1/2 gamba di sedano
un pugno di funghi secchi porcini
qualche pomodoro
olio spremuto a freddo
mezzo bicchiere di vino bianco secco
1 spicchio d'aglio
salvia
alloro

Mettete a bagno i ceci per almeno 16 ore (meglio 24). Cuocete i ceci in abbondante acqua con l'alloro per 50 minuti. Scolateli, lavateli con acqua calda. Intanto a parte tritate grossolanamente l'aglio, la cipolla, il sedano, la carota, la salvia; stufateli con 4 cucchiaini d'acqua. Dopo qualche minuto insaporite con 3 cucchiaini di vino bianco, quindi unite i pomodori tagliati e privati della buccia e i funghi strizzati che avrete messo a bagno qualche ora prima (anch'essi tritati grossolanamente). Unite il tutto ai ceci mezz'ora prima che sia terminata la cottura. Passate al setaccio o al mixer un terzo dei ceci per rendere denso il fondo, aggiustate di sale. Servite nei piatti sopra ad una fetta di pane tostato, con l'aggiunta d'olio crudo spremuto a freddo.

NB. L'acqua dei ceci deve assorbirsi quasi totalmente durante la cottura. Aggiungetela mano a mano durante l'ultima bollitura se venisse a mancare.

Crema di lenticchie

150 gr. lenticchie
1 costa di sedano
1 cipolla
rosmarino
200 gr di pomodori a perine
olio EV d'oliva
Sale

Fate brasare cipolla e sedano tritati, poi aggiungete le lenticchie che avrete ammollato dalla sera precedente, pomodoro, rosmarino, sale; coprite con un po' d'acqua, quella che serve, e fate cuocere per circa mezz'ora. Cotte le lenticchie frullate il tutto e fate ulteriormente insaporire un attimo nella pentola (senza aggiungere olio).

Strofinare fette di pane tostato con aglio, versate la crema con un poco di olio EV d'oliva.

Insalata di germogli di lenticchia

150 gr. lenticchie piccole
aglio
aceto

subito i pomodori pelati e tritati a pezzettini e i capperi tritati finemente (non dissalate- li). Lasciate cuocere finché la salsa si sia ristretta. Regolate di sale se occorre.

Appena il miglio è cotto, ponetelo in una teglia di pirex, sgranatelo con una forchetta in modo che non si formino blocchi, incorporando il prezzemolo. Passatelo qualche minuto sotto il grill del forno, preriscaldato a 200°.

Servite il miglio con la salsa - a cui avrete aggiunto l'olio - a parte in una salsiera.

Miglio alla zucca

100 gr di miglio
250 gr di zucca
1 cipolla bionda
1 1/2 C di olio EV di oliva
sale
(noce moscata)

Affettate grossolanamente la cipolla e mettetela sul fuoco in una padella con poca acqua: lasciate brasare lentamente.

Intanto mondate la zucca, tagliatela a pezzetti di circa un cm per 3. Aggiungetela alla cipolla e lasciate cuocere per circa venti minuti, aggiungendo acqua se occorre.

Aggiungete alla zucca il miglio e l'acqua sufficiente (tre parti di acqua per una parte di miglio), regolate di sale e riportate a bollore rimestando un po' per assicurarvi che tutto il miglio sia coperto di acqua. Lasciate cuocere a fuoco basso e pentola coperta per 15 minuti. Aggiungete una grattugiata di noce moscata, se lo desiderate, mescolate, lasciate riposare qualche minuto a pentola coperta e servite.

Valori per una persona:

prot.	grassi	carb	fibre	calorie	ferro	calcio	fosf.	sodio	potassio
7,4	17,0	43	4	1312	1,3	37,5	68	5,0	70,0

Ricetta da 2,5 porzioni di carboidrati e 0,5 porzioni di proteine.

E' possibile anche utilizzare del miglio già cotto. In questo caso prima di aggiungerlo cuocete la zucca qualche minuto in più.



Miglio al tofu

150 gr. di miglio
120 gr. di tofu
1 spicchio d'aglio
1 manciata di prezzemolo mondato
olio EV di oliva
sale
acqua q.b.

Cuocete il miglio come da ricetta base. Intanto sbriciolate finemente il tofu e aggiungetelo a metà della cottura insieme all'aglio tritato.

A fine cottura aggiungete il prezzemolo finemente tritato e, dopo aver lasciato raffreddare un po', incorporate l'olio di girasole.

È un piatto veloce e completo, che, accompagnato o preceduto da verdure crude, può costituire un pasto.

Crocchette di miglio alla zucca

100 gr. miglio decorticato
150 gr. di zucca pulita e sbucciata
1/2 C. parmigiano grattugiato
6 foglie di salvia tritata
1 c. di noce moscata

In una pentola cuocere il miglio come da ricetta base. In una casseruola fate stufare la zucca tagliata a cubetti. Passate la zucca al passapatate e unitela al miglio. Aggiungete anche la noce moscata, il parmigiano e la salvia. Mescolate il tutto e lasciate riposare per 5 min. Con le mani bagnate d'acqua, prendete in mano una piccola quantità di impasto e date la forma tipica delle crocchette. Ponete le crocchette in una teglia da forno con carta da forno e infornatele per 15 min. a 180°C, finché le crocchette saranno dorate. Servitele calde.

Gnocchi di miglio alla romana (per 4 persone)

150 gr. miglio decorticato
150 gr di ricotta magra
80 gr. semola di grano duro
noce moscata
olio extra vergine d'oliva
60 gr semi di sesamo macinato
tamari o shoiu

Preparare il miglio con il brodo di verdure come da ricetta base. Intanto brasare a parte la cipolla tritata finemente. A fine cottura aggiungetela al miglio, con la ricotta, il tamari, il sale, la noce moscata, semolino di grano duro e mantecare tutto insieme. Stendere l'impasto sopra un pianale di marmo unto di olio e acqua. Stendere sopra l'impasto un canovaccio aperto inumidito d'acqua, con un mattarello tirare l'impasto dello spessore di 1 cm. Lasciar raffreddare e quindi con un bicchiere formare dei dischi di miglio. Adagiarli in una teglia da forno con carta da forno e spolverare col sesamo mescolato con poco sale. Riscaldare e far gratinare al forno caldo a 180°C per 30 min.. Togliere dal forno e servire caldo. Ogni commensale aggiungerà olio d'oliva direttamente sul proprio piatto.

prot.	grassi	carbo	fibre	calorie	ferro	calcio	fosf.	sodio	potassio	tiamina	ribofl.	niacina	vit. A	Vit. C	Vit. F
13,1	15,5	54	5	406	5,6	299,7	276	0,4	19,0	0,51	0,15	3,38	165	0	4,7

Blocchi di carboidrati n. 3,0 e di proteine n. 1,2

Galette di miglio

90 gr di farina di frumento

Cuocete i ceci dopo averli sciacquati in abbondante acqua per mezz'ora. Intanto brasate in pochissima acqua uno spicchio d'aglio ed il rosmarino. Scolate e sciacquate i ceci sotto acqua calda, poi rimetteteli a cuocere con l'aglio e il rosmarino con mezzo litro d'acqua bollente per un'altra ora, salate e cuocete per un'ora a fuoco lento. Mentre i ceci terminano la cottura, mondate le castagne dalla buccia; gettatele nella minestra poco prima che la cottura sia completa. Aggiungete quindi i maccheroncini terminando la cottura. Condite con olio EV d'oliva direttamente sui piatti.

Servite tiepido o freddo.



Insalata di patate e ceci

200 gr. di patate (meglio rosse) tagliate a cubetti di 1,5 cm.
1 cipollotto
90 gr. di ceci
1 C. scarso di senape di Digione
1 C. di aceto di vino rosso
1 C. di succo di mela
2 rametti di basilico spezzettato
1/2 spicchio d'aglio tritato
1 C. di olio EV d'oliva

Fate cuocere a vapore le patate a dadini e la parte bianca dei cipollotti tagliati a quarti.

Lessate dopo averli ammollati i ceci.

Nel frattempo, preparate la salsa.

In una terrina piccola, emulsionate con la forchetta l'olio, la senape, l'aceto, il succo di mela, il basilico e l'aglio.

Tritate la parte verde dei cipollotti e trasferite le verdure in una insalatiera; aggiungete la salsa.

Mescolate e servite l'insalata tiepida.



Minestra di ceci toscana

150 gr. di ceci, ammollati
alga kombu
1 carota piccola
1/2 costola di sedano
1 cipolla piccola
1 spicchio d'aglio
rosmarino abbondante
olio EV d'oliva
sale
2 larghe fette di pane (meglio toscano)

Cuocete i ceci in abbondante acqua per mezz'ora. Scolateli, lavateli con acqua calda. Intanto tritate e brasate in pochissima acqua l'aglio, la cipolla e il rosmarino (tritato). Aggiungete i ceci, la carota e il sedano tritati e 1 litro e mezzo di acqua e cuocete il tutto per 1 ora con l'alga; a fine cottura salate e passate al passaverdure o al mixer metà dei ceci.. Uniteli alla zuppa, fate riprendere il bollore, poi spegnete il fuoco. Lasciate riposare qualche minuto. Dorate al forno le fette di pane. Soffregatele con aglio. Servite nei piatti dopo aver sistemato sul fondo una fetta di pane; completate con un filo d'olio.

Channa (per 3 persone)



200 gr. di ceci

1 cipolla media
1 c. di curcuma
1 c. di paprika
5 gr. di coriandolo macinato
10 gr. di cumino macinato
1 cm. di cannella spezzettata
3-4 cardamomi interi
500 gr. di pomodori pelati a pezzi
4-5 peperoncini rossi ed una punta di cucchiaino di peperoncino in polvere
2-3 spicchi d'aglio
il succo di un limone
3 c. olio
sale

Ammollate i ceci per 24 ore. Lessateli in acqua molto abbondante con gli spicchi d'aglio, i peperoncini interi e pochissimo sale finché non sono cotti ma croccanti (1 ora, 1 ora e 1/2). Sminuzzate la cipolla e brasatela con l'aggiunta di un C. d'acqua in una pentola antiaderente: non appena è imbiandita un po', aggiungete tutte le spezie tranne il peperoncino in polvere, rimestate e cuocete a fuoco medio per un paio di min., rimestando con una spatola di legno perché non attacchi.

Aggiungete i ceci scolati, versate nel tegame i pelati, aggiustate di sale, spolverate con il peperoncino in polvere e lasciate andare a fuoco basso per 1/2 ora, rimestando di tanto in tanto. Qualche min. prima della fine della cottura, aggiungere il succo di limone. Se il pomodoro non si è addensato, alzare il fuoco per un paio di min.

Tipico piatto masala indiano, caratteristico dell'India del nord. Andrebbe servito con l'aggiunta alla fine di foglie di coriandolo fresco tritato, ma per la maggior parte degli occidentali è un'aggiunta inaccettabile e quindi l'abbiamo tralasciata.

Minestra di ceci e castagne (per 3 persone)

100 gr. di ceci tenuti a bagno 24 ore
10 castagne arrostiti
rosmarino
50 gr. di maccheroncini
olio ev d'oliva
1 spicchio d'aglio
sale

80 gr di miglio
50 gr di sesamo
1/2 C. di sale marino
40 gr. di lievito di birra
1 dl. d'acqua
1 c. di zucchero integrale

Stemperate il lievito nell'acqua che avrete fatto intiepidire e in cui avrete sciolto lo zucchero. Intanto cuocete il miglio come da regole generali. Impastate tutti gli ingredienti tranne il sesamo fino a ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso. Tirate la pasta in una sfoglia, su un ripiano infarinato. Tagliatela in piccoli rettangoli (o nelle forme decorative che preferite). Disponete su un piatto il sesamo e passate i rettangoli di pasta sopra il sesamo, comprimendo un po', in modo che possa aderire. Disponeteli su una carta da forno in una teglia. Lasciate lievitare al caldo per un'ora. Mettetele in forno preriscaldato a 200°C finché siano ben dorate. Lasciate raffreddare fuori dal forno.

Adatte ad essere accompagnate da numerose salse indicate in questo ricettario.

Riso

Risotto ai mirtilli

1/2 cipolla
350 gr di riso semintegrale
1/2 litro di acqua bollente
1 tazza di mirtilli
100 gr. tofu
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 spicchio d'aglio
olio di soia spremuto a freddo
(1-2 C. di latte di soia)

Brasate una cipolla in pochissima acqua, quando sarà imbiandita aggiungere il riso e procedere alla cottura come un qualsiasi risotto.

Preparate intanto una crema di tofu: frullate 100 gr. di tofu, con il prezzemolo, 1/2 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio d'olio di girasole, 1 o 2 C. di latte di soia o in mancanza, acqua), sale.

Quasi al termine della cottura aggiungete al riso la tazza di mirtilli e la crema di tofu.



Riso alle lenticchie rosse e tofu

120 gr. di riso integrale
1 cipolla piccola
80 gr. di lenticchie rosse decorticate

80 gr di tofu
 2 C. d'olio EV di oliva spremuto a freddo
 acqua pari al doppio del volume di riso e lenticchie rosse decorticate
 sale
 (peperoncino)

Preparate il riso come da ricetta base, unendo al riso anche le lenticchie rosse (se lo desiderate, anche il peperoncino).

Alla fine della cottura, unite il tofu tagliato a dadini, l'olio di oliva, mescolate e servite.

prot.	grassi	carbo	fibre	calorie	ferro	calcio	fosf.	sodio	potassio	tiamina	ribofl.	niacina	vit. A	Vit. C	Vit. F
19,6	11,3	85	7	440	3,0	126,4	261	25,0	384,0	0,24	0,15	2,00	4	3	1,6

Blocchi di carboidrati n. 3,6 e di proteine n. 1,8

Riso all'amaranto (per 4 persone)

160 gr. di riso integrale
 150 gr. di amaranto
 1 cipolla piccola
 1/2 carota
 1 pezzo di rapa (80 gr)
 1 spicchio d'aglio
 3 C. di olio EV d'oliva
 sale
 (peperoncino)

Fate brasare in pochissima acqua la cipolla e l'aglio tritati. Aggiungete il riso, la carota (a fettine), la rapa (a dadini piccoli) e l'acqua (il doppio della quantità di riso e amaranto), con poco sale, e portate a bollore. Continuate a fuoco basso e pentola coperta. Tempo di cottura: circa 40 min. Aggiustate di sale e lasciate riposare 5 minuti..

Aggiungete l'olio, mescolate e servite.

prot.	grassi	carbo	fibre	calorie	ferro	calcio	fosf.	sodio	potassio	tiamina	ribofl.	niacina	vit. A	Vit. C	Vit. F
9,3	10,7	55	4	355	1,5	112,9	247	16,2	88,5	0,16	0,39	1,14	144	5	1,3

Risotto ricco al curry

di Laura

250 g di riso integrale bio
 1 cipolla bianca media
 panna di soia qb
 sale integrale
 curry qb

Cuocete il riso come da ricetta base. Grattugiate finemente la cipolla e mettetela a cuocere a fuoco lento con mezzo bicchiere d'acqua e 1 cucchiaino di curry. Fate cuocere finché la cipolla sarà tenera, aggiungete la panna, acqua se necessario, sale e curry a piacere. Non appena il riso sarà cotto, travasatelo nel tegame di ghisa e proseguite la cottura per qualche minuto. Potrete aggiungere un po' d'acqua calda qualora il riso si asciugasse

Lasciate a bagno la fave spezzate per almeno 4 ore. Cuocerle poi in abbondante acqua per 40 minuti. Gettare l'acqua di cottura, sciacquare con acqua calda e aggiungere acqua calda fino a un dito sopra le fave. Cuocere ancora per qualche minuto.
 Fare a pezzi grossolani la patata e frullarla assieme alle fave nel mixer con un cucchiaino e mezzo di olio EV d'oliva e un po' di liquido dell'ultima cottura, aggiustando di sale. Servite calda con le cicoriette che avrete fatto cuocere a parte al vapore per 10 minuti.

Hummus be tahini (purè di ceci al burro di sesamo)

500 gr di ceci lessati
 1 spicchio d'aglio
 1 o 2 limoni
 1 o 2 cucchiaini colmi di tahini (pasta di sesamo)
 (1 cucchiaino d'olio d'oliva)
 (paprika in polvere)
 (origano)

Passare i ceci al mixer con un po' di acqua di cottura, l'aglio, il succo di limone, il sale, il tahini. Se aggiungete anche l'olio d'oliva (ma è meno tradizionale) mettete solo un cucchiaino di tahini, altrimenti 2.
 Viene servito nelle famiglie così com'è o spolverato con paprika o con origano. Si consuma normalmente con il pane arabo, ma può essere consumato con piadina, pane azimo, crackers, ecc. Può essere semplicemente un piatto di proteine accanto a riso o altri cereali.

Il tahini (o Tahin) è un burro di sesamo, fatto macinando i semi tostati. Si trova facilmente nei negozi etnici o nei reparti etnici del supermarket.

Squisita ricetta libanese, diffusa in tutto il Medio Oriente.

Purè di ceci

150 gr di ceci
 uno spicchio d'aglio
 il succo di mezzo limone
 Olio EV d'oliva
 sale

Lasciate a bagno i ceci per almeno 14 ore, meglio 24. Cuocerli poi in abbondante acqua per 20 minuti. Gettare l'acqua di cottura, sciacquare con acqua calda e aggiungere acqua calda fino a un dito sopra i ceci. Cuocere ancora per mezz'ora, finché saranno tenerissimi.
 Frullateli nel mixer con un cucchiaino e mezzo di olio EV d'oliva, il succo del limone e un po' di liquido dell'ultima cottura, aggiustando di sale. Si può servire calda o tiepida.

È un ricetta ispirata al celebre hummus mediorientale (v. ricetta precedente). Potete prepararne il doppio e, con la parte avanzata, fare delle frittelle da dorare al forno il giorno dopo.

1 cipolla bionda media (80 gr circa)
 1 spicchio d'aglio
 sale
 olio EV d'oliva



Affettare grossolanamente la cipolla e farla brasare con l'aglio finemente tritato per 20 minuti in 2 cucchiai d'acqua a fuoco bassissimo. Lavate e tritate gli spinaci. Aggiungeteli alla cipolla brasata con i fagioli e un po' del liquido di governo. Riportate a bollire e cuocete per 4 minuti. Regolate di sale (poco! I fagioli sono già salati) e di olio.

Volutamente si sono usati fagioli in scatola per ribadire che possono essere usati per piatti veloci, quando non si ha il tempo di ammollarli e cuocerli in proprio.

Puré di fave con le cicoriette

150 gr di fave spezzate
 250 gr (un mazzo) di cicoriette selvatiche (sostituibili con puntarelle romane)
 Olio EV d'oliva
 sale

Lasciate a bagno la fave spezzate per almeno 4 ore. Cuocerle poi in abbondante acqua per 40 minuti. Gettare l'acqua di cottura, sciacquare con acqua calda e aggiungere acqua calda fino a un dito sopra le fave. Cuocere ancora per qualche minuto.

Frullate le fave nel mixer con un cucchiaio e mezzo di olio EV d'oliva e un po' di liquido dell'ultima cottura, aggiustando di sale. Servite calda con le cicoriette che avrete fatto cuocere a parte al vapore per 10 minuti. Servite con crostoni di pane dorati al forno.

Tipica ricetta pugliese, con cui si prepara la più squisita delle puré. Una variante è la ricetta seguente.

Puré di fave e patate con le cicoriette

150 gr di fave spezzate
 una patata medio grossa
 250 gr (un mazzo) di cicoriette selvatiche (sostituibili con puntarelle romane)
 Olio EV d'oliva
 sale

troppo. A fine cottura aggiustate di sale e se volete aggiungete poco olio a crudo, o ancora poca panna di soia.



Riso ai piselli e cicerchie (per 4 persone)

250 gr di riso integrale
 50 gr. di piselli secchi spezzati
 50 gr di cicerchie
 1 carota piccola
 1 patata
 2 spicchi d'aglio
 1 costa di sedano
 2 foglie di cavolo nero (è sostituibile con una foglia di cavolo verza)
 2 foglie di salvia
 acqua (circa 3/4 di lt.)
 (peperoncino)
 sale
 2 C. di olio EV di oliva

Mettete in ammollo separatamente le cicerchie ed i piselli per una notte. Risciacquate i legumi. Cuocete i piselli spezzati per almeno mezz'ora, poi aggiungete le cicerchie e proseguire la cottura per 20 minuti.

Tritate finemente l'aglio, la carota e il sedano, tagliate julienne il cavolo.

Mettete nella pentola il riso e le verdure con il doppio dell'acqua di cottura dei legumi rispetto al quantitativo del riso (aggiungete acqua calda se non basta) e i legumi stessi.

Dopo venti minuti di cottura aggiungete la patata tagliata a dadini di circa 1 cm e la salvia (che toglierete a fine cottura).

Al termine il liquido di cottura si deve essere completamente assorbito. Lasciate riposare per cinque minuti, aggiungete l'olio, mescolate e servite.

È un piatto quasi completo: basta farlo precedere da un'insalata di verdura cruda e accompagnarlo con pochissime altre proteine (per es. qualche fetta di prosciutto crudo o bresaola).

prot.	grassi	carbo	fibre	calorie	ferro	calcio	fosf.	sodio	potassio	tiamina	ribofl.	niacina	vit. A	Vit. C	Vit. F
12,0	9,1	81	9	363	1,4	29,7	148	40,5	453,0	0,16	0,12	2,67	173	12	1,526

Blocchi di carboidrati n. 3,4 Di proteine n. 1,1



Involtini (nems) di primavera Kousmine (per 2 persone)

8 crespelle di riso
 200 gr di carne di pollo
 40 gr di carne di granchio o di gamberetti cotti sgusciati
 1 cipolla grande (bionda)
 1 carota (100 gr)
 100 di germogli di soia
 6 gr di funghi profumati cinesi
 50 gr di vermicelli di riso
 un grande cespo di lattuga

per la salsa:

il succo di 1 limone grande (o due limoni medi)

1 spicchio d'aglio

1 C di salsa Nuôc Mâm

Qualche fogliolina di menta fresca

1. Mettete a bagno per mezz'ora in acqua fredda i vermicelli di riso e, in un recipiente separato, i funghi.
2. Tagliate a fettine sottili la cipolla e julienne le carote.
3. Tritate grossolanamente carne, funghi strizzati e gamberetti in un mixer. Tagliate a pezzi i germogli di soia
4. Scolate i vermicelli di riso e unitili agli altri ingredienti, mescolandoli bene, in un capace recipiente.
5. Preparate la salsa: mescolate il succo di limone, la Nuôc Mâm con l'aglio tagliato a fettine sottilissime e la menta spezzettata.
6. Accendete il forno e preparate le crespelle come da ricetta base.
7. Mettete in forno a 180° (160 nel forno ventilato) per 20 minuti. Terminate con altri 5 min di forno a 200°

Gli involtini vanno tagliati in 3 o 4 pezzi e serviti in un grande piatto riscaldato. Accanto un recipiente con le foglie di lattuga lavate e scolate e la salsiera con la salsa. Ogni commensale depone una foglia di lattuga sul fondo del piatto e vi depone uno o più bocconcini. Li asperge di salsa, li mangia e infine mangia la foglia di lattuga. Ripete fino a sazietà.

Piatto perfettamente equilibrato e completo. Mi è stato insegnato da un vietnamita: è un'antica ricetta di famiglia, modificata da me per la Kousmine.

prot.	grassi	carbo	fibre	calorie	ferro	calcio	fosf.	sodio	potassio	tiamina	ribofl.	niacina	vit. A	Vit. C	Vit. F
33,3	14,1	53	10	473	4,5	147,7	449	118,3	643,6	0,59	0,57	7,32	872	31	0,1

Blocchi di carboidrati n. 3,0 e di proteine n. 3,0

Involntini (nems) del Sergio (per 6 persone)

- 20 crespelle di riso (una confezione)
- 800 gr di riso cotto
- 400 gr di pollo (coscia senza pelle o petto)
- 200 gr di durrelli di pollo (ventriglio)
- 200 gr di carote
- 200 gr di funghi coltivati misti
- 2 uova
- 1 gamba di sedano
- 1 cipolla
- 120 gr di porro
- 2 spicchi d'aglio
- 1 limone (succo)
- peperoncino
- tamari
- sale

Lessate i fagioli che avrete messo in ammollo dalla sera precedente. Intanto tritate la cipolla e fatela brasare in pochissima acqua fino a quando diviene asciutta. Aggiungete i capperi tritati con il loro sale, l'acciuga e due cucchiaini di acqua. Fate cuocere qualche minuto schiacciando l'acciuga con un cucchiaino di legno finché si sia sciolta.

Scolate i fagioli e frullateli accuratamente assieme alla salvia e ai semi di girasole, eventualmente aggiungendo un po' di liquido di cottura. Mescolateli con gli altri ingredienti.

Ungete di olio EV d'oliva una terrina svasata, riempitela con l'impasto e ponetela qualche ora nel frigorifero. Rovesciatela su un piatto dopo aver immerso per qualche momento la terrina in acqua calda. servitela decorata con prezzemolo e semi di girasole.

Insalata di fagioli cannellini

150 gr di fagioli cannellini (ma anche altri fagioli possono essere utilizzati)

1 foglia di alloro

1/2 cipolla di Tropea

1 C di uvetta ammollata

1 C di semi di girasole decorticati

aceto di mele

olio EV d'oliva

sale

Ammollare i fagioli dalla sera precedente. Farli cuocere in abbondante acqua per 10 minuti. Scolarli e risciacquarli con acqua calda. Riprendere la cottura con acqua calda e la foglia di alloro finché saranno teneri. Lasciarli raffreddare nella loro acqua dopo aver fermato la cottura con due bicchieri di acqua fredda.

Una volta raffreddati scolarli e mescolarli con la cipolla tritata grossolanamente, le uvette e i semi, condendoli con aceto, olio e sale. Lasciate riposare almeno un'ora prima di servire

Fagioli alla veneta (per 4 persone)

di Fernanda

250 gr fagioli secchi

2 spicchi aglio

prezzemolo tritato

5 acciughe sotto sale

1 bicchiere di aceto di vino

olio EV di oliva

sale.

Ammollare i fagioli x 1 notte.

Cuocerli in acqua non salata (salare a fine cottura). In un tegame a fondo spesso fare stufare l'aglio con poca acqua, poi aggiungere le acciughe dissalate e diliscate cercando di scioglierle, unire l'aceto e fare evaporare a fuoco vivace. Unire la salsina così ottenuta ai fagioli scolati, condire con olio sale (se serve) aglio e prezzemolo tritato.

Umido di fagioli e spinaci

1 scatola da 400 gr di fagioli botlotti (250 gr sgocciolati) o borlotti già cotti da voi
300 gr di spinaci

I legumi

Perché i legumi siano una fonte di proteine complete vanno sempre serviti assieme ad un cereale: riso, farro, pane, mais, ecc. In questo modo gli aminoacidi dei cereali e quelli dei legumi si completano a vicenda e. preceduti da un'insalata abbondante di verdure, sono un piatto completo.

È meglio usare, come indicato dalle ricette, legumi secchi preventivamente ammorlati. Ma poiché "il meglio è nemico del bene" in caso di fretta o mancata organizzazione potete usare legumi in scatole purché abbiano almeno la scatola rivestita all'interno e contengano solo legumi, acqua e sale. In questo caso calcolate il peso dei legumi sgocciolati a circa due volte e mezzo quello indicato per i legumi secchi.



Latte di soia e okara

200 gr. di fagioli di soia novelli lavati e messi a bagno per 8 ore d'estate e per 12-14 d'inverno.

Si ottengono circa 2 litri abbondanti di latte di soia e 150 gr di okara.

Scolate e sciaquate accuratamente i fagioli, metteteli in un mixer con 1 l. d'acqua e frullateli molto velocemente, fino ad ottenere una purea liscia e omogenea. Il segreto della buona riuscita è l'accurata macinatura della soia.

Fate intanto scaldare 1 lt. d'acqua in una grande casseruola, versare il frullato e portare ad ebollizione. A fuoco eridotto continuate a cuocere, girando continuamente con un cucchiaino di legno per qualche minuto, schiumando di tanto in tanto. Spegnete e lasciate riposare una decina di minuti, poi portate una seconda volta a bollire.

Mettete un telo rado in un passino su un altro recipiente e versare la mousse. Lasciate sgocciolare e, prendendo i 4 lembi del telo premete il composto per estrarre il massimo del latte.

Rivuperate la purea restante (okara), che è ricca di proteine e di fibre. Bollitela in con 1/4 l d'acqua per mezz'ora circa, rimstando di tanto in tanto. Potrete utilizzarlo per altre ricette (polpette, torte salate...).

Paté di fagioli borlotti

150 gr di fagioli
1/2 cipolla bionda
1 acciuga sotto sale diliscata e dissalata
1 cucchiaino di capperi salati
na foglie di salvia
1 cucchiaino di semi di girasole
olio ev di oliva
sale

1. Qualche ora prima preparate la ciotola del condimento finale: mettetevi il succo di limone con uno spicchio d'aglio tritato finemente, una spolverata di peperoncino, due cucchiaini di tamari.
2. Fare cuocere i dorelli, ben puliti, in poca acqua con il sedano, l'aglio e la cipolla tritata, a pentola coperta, per circa un'ora. Fate cuocere anche il riso secondo la ricetta base.
3. Tagliate julienne fine la carota e i funghi.
4. Tritate in un mixer i dorelli, la carne cruda di pollo e le verdure che li accompagnano.
4. Mescolate in un'ampia terrina tutti i componenti, compreso il riso, le uova sbattute e il sale sufficiente, in modo da ottenere un composto omogeneo.
5. Distribuite il composto sulle crespelle come da ricetta base. Infornate per 20 minuti a 180° (160 in forno ventilato). Se alla fine non risultano dorati, accendete il grill per cinque minuti.

Si servono a pezzi (3 o 4 per crespella) su foglie di lattuga. Ogni commensale le irroro con un po' della salsa di limone preparata.

Le dosi (per 6 persone) sono abbondanti perché si possono ottimamente surgelare, dopo la cottura.

Queste crespelle si possono fare anche senza uova. In questo caso avremo solo 2,7 porzioni di proteine. Comunque le uova sono così poche che non dovrebbero dare problemi a nessuno.

prot.	grassi	carbo	fibre	calorie	ferro	calcio	fosf.	sodio	potassio	tiamina	niacina	vit. A	Vit. C	Vit. F	
32,6	5,4	81	3	423	3,3	76,2	401	149,1	558,7	0,18	0,41	16,35	443	8	0,7

Blocchi di carboidrati n. 3,4 e di proteine n. 3,0

Grano saraceno



Saraceno ai piselli

100 gr. di grano saraceno
1 cipolla bionda

1 spicchio d'aglio
1 carota
180 gr di piselli freschi o surgelati
prezzemolo: 1 cucchiaino tritato e qualche ciuffo per decorare
olio EV d'oliva
2 C. di bricioline (vedi) con rosmarino, salvia ed alloro tritati finemente (salsa di soia)

Cuocete il grano saraceno come da ricetta base.

Fate brasare aglio e cipolla tritata grossolanamente in poco acqua e aggiungete le carotine finemente tagliate, i piselli, salate e aggiungete il grano saraceno e il doppio di acqua del suo volume. Aggiustate di sale e, se gradito, condite anche con un C. di salsa di soia. Dopo 15 min. unite il prezzemolo tritato, mescolate e lasciate riposare 5 min. Sui piatti già serviti cospargete le bricioline e decorate con qualche ciuffo di prezzemolo.

La presenza di piselli completa la leggera carenza di lisina del grano saraceno e rende questo piatto abbastanza completo. Può costituire un pasto a sé stante, se introdotto da abbondante verdura cruda.

prot.	grassi	carb.	fibre	calorie	ferro	calcio	fosf.	sodio	potassio
13,2	16,0	59	10	397	4,1	103,4	317	39,6	863,5
Blocchi di carboidrati n. 3,3				Di proteine n. 1,2					

Pizzoccheri alla Kousmine (per 4 persone)

250 gr di pizzoccheri
 150 gr di verza
 180 gr. di erbe (biette)
 100 gr di spinaci
 1 patata grossa (180 gr circa)
 200 gr di tofu
 2 spicchi d'aglio
 2 foglie di salvia
 2 olive nere snocciolate
 3 C. di olio di EV d'oliva (parmigiano grattugiato)
 sale

Ponete sul fuoco una pentola con l'acqua leggermente salata. Mondate la verza, eliminando le coste delle foglie esterne più dure. Tagliatela a pezzetti. Ugualmente fate con le erbe e gli spinaci. Tagliate a dadini le patate. Appena l'acqua bolle gettatevi le patate e i cavoli. Dopo cinque minuti aggiungete le erbe, gli spinaci e i pizzoccheri.

Intanto frullate (o passate al mixer) il tofu con l'olio, l'aglio, la salvia, le olive snocciolate con qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta e un pizzico di sale, fino a farne una crema morbida e omogenea.

Appena cotti (13 min circa) scolate pizzoccheri e verdure, condite con la crema di tofu (e parmigiano) e servite.

I pizzoccheri sono tagliatelle di grano saraceno e frumento. Conviene recuperare l'acqua di cottura per una minestra della sera.

Il parmigiano sia aggiunto con moderazione e mai con malattie in fase attiva. La tabella nutrizionale seguente è calcolata senza parmigiano.

prot.	grassi	carb.	fibre	calorie	ferro	calcio	fosf.	sodio	potassio	fiamina	ribofl.	niacina	vit. A	Vit. C	Vit. F
14,9	9,3	53	7	357	5,3	179,6	227	27,1	773,2	27,81	57,69	91,71	120	47	0,5
Blocchi di carboidrati n. 3,0				e di proteine n. 1,4											



Mettete tutti gli ingredienti in un robot a lame, il pane a pezzetti; aggiungete però solo metà del latte di soia. Tritate con precauzione, ad intervalli, per non danneggiare il mixer. Aggiungete il resto del latte di soia se l'impasto risultasse troppo asciutto. Lasciate riposare un'ora: l'impasto deve risultare consistente e po-

co appiccicoso. Se fosse troppo morbido, addensatelo con un po' di pane grattugiato. Formate con l'impasto delle palline ben compatte, più piccole dei comuni canederli, grosse più o meno come una pallina da ping pong: dovrebbero risultarne una quindicina. Fatele cuocere in acqua bollente salata o in brodo vegetale salato per ancora pochi minuti dopo che sono salite in superficie. Estraele con un mestolo forato e servite subito accompagnate da un sugo saporito (per es. pomodorini e capperi (vedi sopra la ricetta di "Miglio con salsa gustosa") o pomodoro e origano o Salsa di pomodoro alla paprica dolce (vedi nelle salse).

Informazione nutrizionale

prot.	grassi	carb.	fibre	calorie	ferro	calcio	fosf.	sodio	potassio
26,7	10,3	58	48	639	7,4	84,4	160	91,0	84,0
Blocchi di carboidrati n. 3.				Di proteine n. 2,5					

Macinare tutto con il mixer non è molto tradizionale... Ma è adatto a questa ricetta e dà ottimi risultati. Il piatto ha un buon equilibrio di proteine e carboidrati.

2 C di pane grattugiato
 60 gr di funghi porcini secchi
 1 spicchio d'aglio
 1 C di erba cipollina tritata
 1 C di prezzemolo tritato
 sale q.b.

Ammollate i funghi in poca acqua per almeno un'ora. Tagliare il pane a dadini (deve essere raffermo, non secco!), bagnare con poco latte (quanto basta). Tritate lo spicchio d'aglio e fatelo brasare brevemente in un cucchiaino d'acqua. Aggiungete i funghi con un po' dell'acqua d'ammollo e fateli cuocere a fuoco basso per venti minuti circa, a pentola coperta, A parte aggiungere al pane ammolato le uova, la farina, il pane grattugiato, metà dei funghi, l'erba cipollina e il prezzemolo. Lasciate riposare una mezz'ora. Intanto aggiungete ai funghi rimasti un cucchiaino di salsa di pomodoro e il prezzemolo, aggiustate di sale e fate cuocere ancora 10 minuti. Poi formate con l'impasto tante palline della dimensione di un mandarino. Fate cuocere in acqua leggermente salata per circa 1/4 d'ora (in alternativa cuocere al vapore per 20 min).

Gli ingredienti di questi canederli sono di origine montana e quindi si confanno a questo antico e pregevole piatto.

Canederli con i lupini (per 2-3 persone)

200 gr di pane raffermo
 2 C di pane grattugiato
 200 gr di lupini deamarizzati già cotti
 1 spicchio grande di aglio (o 2 piccoli)
 3 uova
 1 bicchiere di latte di soia
 1 C di farina
 80 gr di porro
 sale profumato alle erbe

Pizzoccheri alle olive

150 gr di pizzoccheri
 300 gr di cavolo cappuccio
 20 olive verdi snocciolate
 1 spicchio d'aglio
 1 e 1/2 C. di olio di EV d'oliva
 sale

Mondate il cavolo e tagliatelo a strisce molto sottili. Fate cuocere al vapore le foglie di cavolo per 15 minuti. Tagliate a rondelle sottili le olive verdi e a strisce sottili il cavolo, che salerete leggermente. Cuocete in acqua bollente salata i pizzoccheri per 13 minuti. Intanto dividete in due per lungo lo spicchio d'aglio e sfregatelo sulla zuppiera di servizio fino quasi a consumarlo. Scolate i pizzoccheri e versateli nella zuppiera. Aggiungete il cavolo, le olive e l'olio. Mescolate accuratamente e servite ben caldo.

prot	grassi	carb	fibre	calorie	ferro	calcio	fosf	sodio	potassio
12,3	11,8	58	11	386	4,6	129,4	169	36,3	680,6

Blocchi di carboidrati n. 3. Di proteine n. 1

Gratin di grano saraceno e riso

90 gr. di riso
 90 gr. grano saraceno
 1 carota
 1/2 cipolla bionda
 1/2 porro (parte bianca e parte tenera verde)
 noce moscata (una grattatina fresca)
 1 C. di tamari o shoiu
 1 C. di pangrattato
 un rametto di timo
 un rametto di dragoncello o qualche foglia di erba di s. Pietro
 olio EV d'oliva

Fate cuocere separatamente il grano saraceno ed il riso come da ricette base. Tagliate finemente le verdure, fatele stufare in poca acqua e quando sono ancora al dente unitele ai due cereali cotti; condite con la salsa di soia e la noce moscata. Versate in una teglia oleata, spolverate con pangrattato mescolato alle foglioline di erbe aromatiche tritate e infornate per 15 min. a 180°C in forno già caldo. Se alla fine non si è colorata la superficie, passate al grill ad alta temperatura per qualche minuto. Aggiungete alla fine l'olio.

Al posto del riso e del grano saraceno possono essere comodamente usati avanzi di cereali già cotti (avena, orzo, ecc.). Questa ricetta può costituire un buon passaggio al grano saraceno per chi non è ancora abituato al suo gusto.

Pasta

Fusilli alle ortiche

150 gr di fusilli
120 gr di tofu
qualche C di latte di soia
2 C di olio EV di oliva
150 gr di germogli d'ortica
1 spicchio d'aglio

Per germogli di ortica intendiamo le cime (ultime 3-4 foglie) di ortiche giovani (cioè senza cenni di fioritura), gambi compresi.

Mettete sul fuoco l'acqua e quando raggiunge il bollore gettatevi la pasta e, quando riprende a bollire, i germogli d'ortica. Intanto frullate tutti gli altri ingredienti come da ricetta della [Panna di soia](#). Quando la pasta è cotta al dente, spadellatela qualche minuto con la salsa preparata.

Le ortiche sono verdure ricchissime di sali minerali e bioflavonoidi. Possono essere usate anche in minestre o misti di verdure al vapore.



Pennette con cozze e broccoli

170 g.r di pennette
100 gr. di cozze sgusciate
200 gr. di broccoli già puliti
1 spicchio d'aglio
1/4 bicchiere di vino bianco secco
qualche foglia di basilico
2 C. olio extravergine di oliva
sale
(peperoncino)

Lessate i broccoli al vapore e frullatene la metà insieme all'olio e ad un po' di sale, riducendoli a crema. In un tegame brasate l'aglio (ed eventualmente il peperoncino) con un C. d'acqua, aggiungete le cozze e il vino e stufate coperto per cinque min. Intanto cuocete la pasta nell'acqua dei broccoli, scolatela e unitela alle cozze e ai broccoli interi. Velatela con la crema di broccoli, aggiungete il basilico tritato.

Penne al radicchio rosso

160 g di penne
1/2 limone
2 cipollotti (150 gr)
200 g di radicchio rosso

i rametti di santoreggia (le foglioline)
sale q.b.

Tagliare il pane a dadini (deve essere raffermo, non secco!), bagnare con il latte quanto basta.

Cuocete le erbe a vapore per 15 minuti. Strizzatele e ritatele finemente (meglio con un mixer). In un tegame antiaderente fate brasare la cipolla e l'aglio tritati. Aggiungere al pane le uova, la farina, il pane grattugiato, e gli altri ingredienti. Mescolate accuratamente.

Lasciate riposare una mezz'ora. Poi formate con l'impasto tante palline della dimensione di un mandarino. Fate cuocere in acqua salata per circa 1/4 d'ora.

Servite con una [salsa di pomodoro e basilico](#) o con la [Salsa piccante al prezzemolo e tofu](#) (vedi).

Canederli ceci e olive (per 4 persone)

200 gr di pane raffermo integrale o semintegrale
3 uova
1 C di farina
2 C di pane grattugiato
170 gr di ceci già cotti
100 g di olive nere snocciolate
1 C di capperi salati
sale q.b.

Tagliare il pane a dadini (deve essere raffermo, non secco!), bagnare con il latte quanto basta.

Aggiungere al pane le uova, la farina, il pane grattugiato, le olive in parte spezzettate e in parte intere ed i capperi con il loro sale, tritati finemente. Mescolate accuratamente. Lasciate riposare una mezz'ora. Poi formate con l'impasto tante palline della dimensione di un mandarino. Fate cuocere in acqua salata per circa 1/4 d'ora.

Servite con una [salsa di pomodoro, aglio e basilico](#), con un pizzico di peperoncino.

Una ricetta che non ha nessuna somiglianza con quelle tipiche per i canederli della zona di origine. Eppure mi sembra che questo provochi un piatto nordico con prodotti tipicamente mediterranei dia un risultato armonioso e interessante. È ricco di proteine (uova e ceci) e può quindi costituire un pasto completo, se preceduto da un'abbondante insalata cruda o accompagnato da verdure cotte (spinaci, biette, zucchini, ecc.).

Canederli ai funghi porcini (per 4 persone)

300 gr di pane raffermo integrale o semintegrale
1 bicchiere di latte di soia tiepido
3 uova
1 C di farina

Diliscate le acciughe salate senza togliere il sale.

Mettetele in un tegame con l'aglio tritato e poca salsa, portate a leggero bollore e con una forchetta scioglietele nella salsa. Aggiungete l'uvetta sciaquata rapidamente e il resto della salsa e lasciate cuocere per 15 minuti.

Intanto lavate la parte tenera dei finocchietti, tagliateli a pezzi di 3-5 cm. e gettateli insieme agli spaghetti in acqua bollente. Colate quando gli spaghetti sono cotti al dente. Conditeli con la salsa di pomodoro, che avrete regolato di sale e alla quale avrete aggiunto i pinoli e l'olio. Distribuiteli sui quattro piatti.

Disponete tre sarde per piatto a raggiera, con le code in centro e tre olive nere sul bordo tra le sarde.

Splendido piatto siciliano, appena rivisto per adattarlo al metodo Kousmine. Un buon equilibrio di proteine e carboidrati!



Canederli (ricetta base)

300 gr di pane raffermo
1 bicchiere di latte di soia tiepido
3 uova
1 C di farina
2 C di pane grattugiato
sale q.b.

Tagliare il pane a dadini (deve essere raffermo, non secco!), bagnare con il latte quanto basta. Aggiungere al pane le uova, la farina e il pane grattugiato e i condimenti dei vari tipi di canederli.

Lasciate riposare una mezz'ora. Poi formate con l'impasto tante palline della dimensione di un mandarino (o di una noce in altri casi). Fate cuocere in acqua salata per circa 1/4 d'ora

Ovviamente se aggiungete altri ingredienti (spinaci, funghi, legumi, ecc.) dovete diminuire proporzionalmente il pane.

Se l'impasto risulta molle anche dopo aver riposato, aggiungete del pane grattugiato.

È un tipico piatto del Trentino e dell'Alto Adige, zona Ladina compresa.

Le ricette di canederli sono tutte per 4 persone, perché sono facilmente conservabili, anche surgelati.

Canederli alle erbe (per 4 persone)

200 gr di pane raffermo integrale o semintegrale
3 uova
1 C di farina
2 C di pane grattugito
250 gr di erbe (bietine)
1 cipolla bionda
2 spicchi d'aglio

brodo vegetale
1 spicchio d'aglio
1 c. di maggiorana fresca tritata
150 g ricotta magra
2 C di olio EV di oliva
sale

Fate saltare in una padella - meglio se antiaderente - i cipollotti tritati ad anelli (anche la parte verde) e l'aglio finemente tritato. Quando cominciano ad attaccare sul fondo aggiungete il radicchio tagliato a striscioline di 1/2 cm. e cuocete rimstando per tre o quattro minuti. Spegnete il fuoco e incorporate la ricotta sbriciolata e la maggiorana. Intanto cuocete al dente le penne in acqua assieme alla scorza gialla del mezzo limone. Cotte, togliete la scorza di limone, scolateli e conditeli con il radicchio e ricotta, un po' di succo di limone e con l'olio.

È un piatto abbastanza equilibrato e completo, a cui aggiungere solo un'entrée di verdure crude.

Maccheroni al tarassaco

150 gr. di maccheroni integrali
2 spicchi d'aglio
200 gr. di tarassaco (curate che il tarassaco sia molto giovane, assolutamente poco amaro)
1 scalogno
1 c di capperi salati
olio EV d'oliva

Mettete a bagno i capperi in una tazza d'acqua, che cambierete un paio di volte. Lasciatelo a bagno almeno mezz'ora perché depositi sabbia e terriccio. Poi mondatelo accuratamente di foglie guaste e radichette.

Mettete a bollire la pentola per i maccheroni. Intanto rosolate in una pentola antiaderente l'aglio finemente affettato, finché prenda un po' di colore. Quando l'acqua bolle gettate la pasta e cuocetela al dente.

Nel frattempo tritate grossolanamente il tarassaco e affettate finemente il bulbo di scalogno. Tritate anche i capperi (togliendo eventualmente il sale in eccesso, se troppo salati). Mescolate il tutto.

Quando la pasta è cotta passatela sotto acqua fredda perché raffreddi rapidamente. Conditela con il trito preparato, con l'aglio e con l'olio. Servitela appena tiepida o addirittura fredda.

Il tarassaco, dai bei fiori gialli, è chiamato anche cicorione, soffione, pisciacani, piscialetto. Si trova frequentemente nei prati a sfalcio (attenti a concimi e diserbanti!), ma si vende anche in qualche negozio o nei mercatini.

Tagliatelle e piattoni



120 gr di tagliatelle
200 gr di piattoni bianchi
20 pomodorini a ciliegia
1 spicchio d'aglio grande
sale
olio EV d'oliva

Fate cuocere al vapore i piattoni mondati e lavati (15 min). Disponete in una padella i pomodorini con un cucchiaino d'acqua e l'aglio inciso in profondità in quattro parti. Salate. Cuocete a fuoco dolce e padella coperta; alla fine levate l'aglio. Intanto fate cuocere in acqua debolmente salata le tagliatelle. Appena cotte scolatele, distribuitele al centro dei due piatti, deponetevi sopra i piattoni e ricopriteli con metà sugo e metà pomodorini per piatto. Completate con un filo d'olio e servite subito.

I piattoni, pur essendo legumi (fagiolini) vanno considerati verdure per il loro basso contenuto di proteine.

Ditali agli spinaci e radicchio

200 gr di spinaci
100 gr di radicchio
120 gr di ditali rigati integrali
2 spicchi di aglio (grandi!)
olio ev d'oliva
sale

Lavare e tritare spinaci e radicchio. Tritare finemente l'aglio. Versare i ditali in una pentola con poca acqua bollente e far cuocere per 12 minuti. Mettere in una padella antiaderente con due cucchiaini d'acqua l'aglio e le erbe tritate. Aggiustate di sale e portate a bollire. Continuate la cottura a fuoco lento e pentola coperta. Quando i ditali sono cotti, scolateli e uniteli alle verdure. Cuocete mescolando per qualche minuto. servite sui piatti e condite con l'olio.

Nel frattempo avrete portato a bollire una pentola d'acqua leggermente salata: gettatevi i gambi a pezzetti, lasciate riprendere il bollire per alcuni minuti e poi gettatevi il resto dei broccoli con la pasta. Scolate al dente. Spadellate pasta e broccoli nella pentola dell'aglio per alcuni minuti. Aggiungete l'olio.

Tipica ricetta pugliese nella forma più antica senza pomodoro. Piatto gustoso e veloce. Tenete l'acqua di cottura come base per una minestra serale.

Pasta con i broccoli al pomodoro

150 gr. pasta (maccheroni o penne)
350 gr. di cime di rapa (o di broccoli)
200 gr. di passata di pomodoro
2 spicchi d'aglio
2 C. olio EV d'oliva
(peperoncino)

Pulite accuratamente i broccoli, separando il fiore dal gambo. Tagliateli a pezzetti lasciando interi i piccoli bocci. Fate brasare con pochissima acqua in un tegame l'aglio tritato. Aggiungete il pomodoro (e il peperoncino) e portate a bollire. Proseguite a fuoco basso. Nel frattempo avrete portato a bollire una pentola d'acqua leggermente salata: gettatevi i gambi a pezzetti, lasciate riprendere il bollire per alcuni minuti e poi gettatevi il resto dei broccoli con la pasta. Scolate al dente. Condite con la salsa a cui aggiungerete l'olio.

Tipica ricetta pugliese, la cui forma più antica (quella che preferisco) è quella precedente. Piatto gustoso e veloce. Tenete l'acqua di cottura come base per una minestra serale.

Pasta con finocchietti e sarde (4 persone)

400 gr. di spaghetti un po' grossi
12 sarde o alici
400 gr. di finocchietti selvatici
50 gr. di uvetta sultanina
4 filetti di acciughe salate
300 gr. di passata di pomodoro
2 spicchi d'aglio
12 olive nere
4 C di olio ev di oliva
sale

Soffregate esternamente le sarde con carta da cucina. Tagliate la testa, apritele sul ventre, pulitele e apritele a libro. Diliscatele. Infarinatete e deponetele in una tortiera antiaderente senza sovrapporle e mettetete in forno già caldo (180°) per 10 min., poi accendete per cinque minuti il grill (o finché siano dorate); giratele delicatamente e ripetete l'operazione, curando che non scuriscano.

Piatti regionali

Panzanella toscana

4 fette di pane toscano raffermo
2 pomodori maturi e sodi
1/2 cipolla dolce
1 cetriolo medio
2 C. di olio extravergine d'oliva
1 spicchio d'aglio tritato
1 manciatina di basilico
1/2 peperoncino (pepe)
sale q.b.

Eliminate la crosta, ammorbidite il pane nell'acqua, strizzatelo e mettetelo in una terrina.
Lavate e pulite la verdura. Sbucciate i cetrioli ; tagliate a fettine molto sottili la cipolla e i cetrioli , a dadi il pomodoro.
Cospargete il pane con la verdura. Unite il basilico sminuzzato con le mani, l'aglio tritato e il peperoncino.
Condite con olio, aceto, sale.
Mescolate e lasciate riposare in frigorifero, almeno un paio d'ore. Servite a temperatura ambiente.

Questa è una versione della ricetta originale della panzanella toscana. Naturalmente nell'originale c'era il pepe al posto del peperoncino. Ma in una dieta Kousmine il pepe è inaccettabile.

Pasta con le cime di rapa

150 gr. pasta (maccheroni o penne)
350 gr. di cime di rapa (o di broccoli)
2 spicchi d'aglio
2 C. olio EV d'oliva
peperoncino
sale

Pulite accuratamente i broccoli, separando il fiore dal gambo. Tagliateli a pezzetti lasciando interi i piccoli bocci.
Fate brasare con pochissima acqua in un tegame l'aglio tritato e il peperoncino. Curate che non brucino.

Informazione nutrizionale (per persona):

Una ricetta semplice e veloce (un quarto d'ora) con poche calorie e a basso indice glicemico. Io uso i ditali rigati bio della Coop, particolarmente resistenti alla cottura. Ma potete usare altra pasta, purché di piccolo formato, per non tradire lo spirito della ricetta.

prot.	grassi	carb.	fibre	calorie	ferro	calcio	fosf.	sodio	potassio
8,1	16,2	36	7	323	5,9	160,0	190	65,0	635,0

Blocchi di carboidrati n. 2,0 Di proteine n. 0,7

Altri cereali

Polenta con ragù di verdure (per 4 persone)

di Margherita Albonico

400 gr. di farina di mais
1,8 litri di acqua
2 cucchiaini di sale
2 carote, 2 zucchine, 2 cipolle, 1 fetta di cavolo bianco, 2 spicchi d'aglio, 2 patate, 1 gambo di sedano, 1 scatola di pelati da gr. 300, 1 pizzico di peperoncino
1 bicchiere di vino bianco secco
sale e pepe
100 gr. di pecorino grattugiato (facoltativo)

Mettete a scaldare l'acqua e quando bolle aggiungete il sale e versate a pioggia la farina di mais mescolando velocemente con una frusta affinché non si formino grumi (se ciò dovesse accadere togliete la pentola dal fuoco e usate il frullatore ad immersione). Mescolate spesso e tenete la fiamma bassa. Cuocete per 1 ora.
In un ampio tegame mettete la cipolla e l'aglio tritati finemente aggiungendo un pizzico di sale che fa rilasciare acqua alle verdure e fatele appassire aggiungendo, se necessario qualche cucchiaino di acqua. Quando sono appassite aggiungete le altre verdure tagliate a piccoli pezzi e, dopo circa 10' aggiungete il vino. Fate evaporare.
Aggiungete ora i pelati ben schiacciati con una forchetta ed il peperoncino e lasciate cuocere per almeno 40'.
Prendete ora uno stampo a corona per torte, oliatelo bene e versatevi la polenta cotta, aspettate un minuto e poi rovesciatela sul piatto di portata. Mettete nel foro centrale il ragù e, se volete, cospargete con il pecorino.

25 gr di pecorino a testa potrebbero essere troppi per persone in cura: meglio abolirlo (S Ch).

Pane nero tedesco

di Barbara Magno

500 cc yogurt bianco magro
2 c bicarbonato
1/2 c sale
50 cc succo d'acero o 2 C miele
200 cc farina integrale
200 cc farina bianca
100 cc fiocchi d'avena
100 cc germe di grano
(attenti: le misure sono in volume, non in peso)

Mescolare in una ciotola i primi tre ingredienti (è normale la formazione di bollicine). Aggiungere i restanti. Il composto ottenuto deve avere la consistenza di un "pastone per galline".

Metterlo nel contenitore del pane a cassetta che non deve risultare completamente pieno.

Mettere in forno già caldo a 150-160° per 80-90 minuti.

Non è necessario controllare la cottura con lo stecchino in quanto risulterebbe sempre umido.

Ricetta tedesca. Il bicarbonato può essere sostituito (in meglio) con il cremor tartaro.

Insalata di avena e zucchine

150 gr di avena
100 gr di zucchine
1 spicchio d'aglio
100 gr. di tofu
1 carota per la decorazione
1/4 di acqua
acqua q.b. per cuocere l'avena
1 c di senape
sale
1/2 bicchiere di olio EV d'oliva

Lasciate a bagno l'avena per almeno una notte (meglio per 24 ore). Cuocetela poi a fuoco lento per circa 35-40 min.

Intanto frullate (o passate al mixer) il tofu con il quarto d'acqua (che avrete fatto bollire e lasciato raffreddare), lo spicchio d'aglio, gli zucchini crudi (tagliati a pezzi), l'olio, la senape e il sale.

Quando la segale è cotta scolatela dell'eventuale acqua residua (non dovrebbe essercene, se avete calcolato bene le dosi!), lasciatela raffreddare (anche tiepida è gradevole) e conditela con la salsa.

Decorate con fettine sottilissime di carota e servite.

Insalata di farro e fagiolini

125 gr. di farro
150 gr. di fagiolini
sale
1 C di prezzemolo tritato
1 spicchio d'aglio finemente tritato
1 e 1/2 C di olio EV d'oliva

Risciacquate e mettete a bagno il farro almeno 12 ore prima dell'utilizzo; lessatelo come da ricetta generale per il riso integrale.

Pulite i fagiolini e lessateli al dente (meglio al vapore

Tagliate i fagiolini a pezzi di cm. 3 e mescolateli al farro; salate ed aggiungete il prezzemolo, l'aglio e l'olio.

Mescolate e fate riposare prima di servire.